



生活クラブ北海道 機関誌
チュブとはアイヌ語で太陽、月の意味

2 月号
2025 No. 505



生産者紹介



応援資材贈呈

「も～MORE ミルクアクション」は、牛乳を1本購入するごとに1円を積み立て、酪農家が必要とする資材購入に充てる取り組みです

サツラク農協や酪農家の方々に直接会うことができるのは、生活クラブならでは！

2024 牛乳集会報告

私たちの生活クラブ牛乳

もっと飲もう！ ずっと飲み続けよう

12月12日、札幌エルプラザで牛乳集会を開催しました。今年度からスタートした「も～MORE ミルクアクション」の応援資材として衛生手袋と、「つながるミルクメッセージアクション」で組合員から集まったメッセージを酪農家のみなさんに手渡しました。生産者紹介では、生乳生産現場の現状について生産者一人ひとりに話を聞くことができ、参加した組合員から「酪農家の仕事をよく理解できた」「飲んで食べて応援していきたい」「子どもたちに残したい消費材だから、飲み続けたい」などの感想がありました。まずは月3万本の共同購入を目標に、各支部でサンプル活動やイベントなどの利用結集活動をおこなっていますが、ほぼ毎月、目標数に達していません。飲むだけでなく料理に使うなど、組合員みんなで利用を増やしていきましょう。

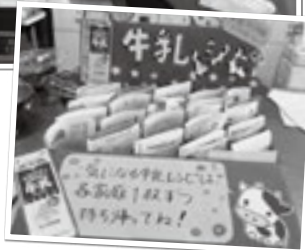
(主催：本部消費委員会)



試食・交流会

さば缶ミルクピラフやみるくラーメン、牛乳もちなど、組合員考案の料理は大好評♪

レシピのお問い合わせは
生活クラブ本部まで



INDEX

牧場見学報告 3
生活クラブ牛乳をもっと知りたい！

くらコミ・くらボってなんだろう？ 4～5

仲間と一緒に楽しさ倍増！ サークル活動 6
西支部 着楽らぶ / 小樽支部 おさんどん

2024 年度 生活クラブ福祉基金助成先団体紹介 7
栄ヶ丘地域連携創造倶楽部 / W.Co まどり / NPO 法人ちいさなおうち

生活クラブ Wind

組織活動

3月の支部大会を前に、各支部では議案書と書面議決書を配布します。運営委員が数カ月かけて作成に取り組み、組合員みなで製本しました。支部大会に出席できない方も議案書をよく読んで、支部活動に対して書面議決書で意思表示をおこなってください。

また、多くの支部では支部大会後に、「4月の一斉チラシまき」に向けたチラシの組み込みを行います。仲間が増えること、増えることも増えます。4月にチラシが届いたら、ポストインや友人・知人へ手渡しをして活用してください。



消費委員会

2021年秋、ゲノム編集トマトを開発・販売する企業が、小学校や福祉施設への苗の無料配布を発表しました。これを受け各支部では、苗を受け取らないよう小学校などに手紙を出す活動をおこなっています。委員会では1月17日に札幌市教育委員会と保健福祉課へ行き、意見交換後に要望書を提出しました。

国は、ゲノム編集食品を遺伝子組み換えではないとして、表示を義務づけていません。消費者が安心な食品を選ぶ手段がないということです。ゲノム編集食品の表示義務を求める活動を、今後もすすめていきましょう。

石けん運動委員会

石けんでおしゃれな着洗いをしてみませんか？ マフラーやセーター、ダウンもキッチン用液体せっけんやせっけんシャンプーで洗えます。30℃の水5リットルに大さじ2の液体せっけんを溶かし泡立て、おしゃれ着を入れて押し洗います。すすぎも30℃の水で2回以上、仕上げは「洗濯仕上げ用リンス」、または酢酸クエン酸で。石けんカスが減り、衣類もふんわりしますよ。畳んでネットに入れて洗濯機で30〜60秒脱水し、形を整えて干してください。

3月の石けんカフェで実演します。ぜひ来てくださいね。



サステイナブル委員会

昨年おこなった生活クラブのトイレットペーパー「コアント」モニター募集には、たくさんの方の応募とアンケートへの返信ありがとうございました。初めて使った人からは「柔らかかった」「無香料なのが良い」「買ってみたいです」と好評でした。

「コアント」「コアレス」は再生紙100%で作られていて、主な原料は牛乳パックなどです。生活クラブカレンダーの第1週に回収し、売却金は古平の海を育む森づくりファイバーの森の活動資金になります。牛乳パックを回収に出すことで森づくりに参加しませんか。



1月の理事会から

2024年度第3四半期（10〜12月）監査報告書が監事会より提出され、確認しました。

2025年度通常総代会は6月10日、京王プラザホテル札幌を会場に開催することを決定しました。

支部での拡大に使う、なたね油サンプルの活用方法について確認しました。

福祉担当理事会より、生活クラブケアプランセンターが受けた共済連の相談・コンサルティングの報告書が提出され、確認しました。

生活クラブ連合会の政策討論集会に向け、2024年度活動報告および2025年度活動方針について、北海道単協として意見集約をしました。



窓があり日光と風が入る牛舎は、衛生的に管理されています

65℃ 30 分の低温殺菌牛乳は、栄養や風味がそのまま。
低温殺菌にするには、生菌数が少ない良質な生乳が必要です

健康な牛だから、質の良い生乳ができる

人間が食べて不安なものは牛にも与えたくない。
飼料に、遺伝子組換え作物は使用しません

牧場見学報告

生活クラブ牛乳をもっと知りたい！

生活クラブ牛乳の提携牧場は、札幌近郊の7戸限定です。
今回は弘中^{ひろなか}さん、工藤さん、前田さん、及川さん、馬場さんの牧場を委員長と各支部の委員が見学しました。牧場の様子や、生産者の話をお伝えします。

(本部消費委員会 12/17・19)



夏は放牧で牧草、冬は春から秋にかけて収穫した乾草（ロール）が主食。
牧草は収穫した日や場所によって栄養価に違いがあるので、牛の状態や体調にあわせて量やコーンサイレージとの配合を変えます

私たち生産者はみなさんの健康を支えます。
みなさんは酪農家の経営を応援してください



見学を終えて

牛たちがどのように生まれ、何を食べ、暮らしているのかを見ることができました。それぞれの牧場の搾乳方法や飼料などのこだわりについて直接聞くこともでき、とても勉強になりました。どの牧場でも牛たちはとても大切に育てられていました。

組合員の願いや思いを生産者の方々が受け取り、安全でおいしい牛乳を日々届けてくれていることに改めて感謝がふれました。

〈南支部運営委員 杉山 恵〉

消費委員会より

酪農家を取り巻く環境は、年々厳しさを増しています。生き物相手で休みが少ないことや後継者問題だけでなく、近年の飼料価格高騰、温暖化で牛舎にクーラーが必要になるなど生産コストも上がり経営を圧迫しています。そのような中、提携酪農家のみなさんは飼料の質を落とさずに、手間ひまかけて質の良い生乳を生産しています。

その生乳から作られる生活クラブ牛乳、2024 年度は

毎月2万5千本ほどの利用しかありませんでした。このままでは生産者が作り続けることができません。組合員一人ひとりが生活クラブ牛乳に取り組む意義を理解して、まずはひと月3万本を目標に、どんどん利用を増やしましょう。

2025 年度の消費委員会プロジェクトのテーマは「牛乳」です。ただ今メンバー募集中、みんなで楽しく活動しませんか。 (本部消費委員会 担当理事 石黒真理)

くらコミ・くらボ ってなんだろう？

生活クラブでは、各支部において2014年より「くらぶコミュニティ」と2020年より「くらぶラボ」を開始しました。どちらも、コロナ禍を経て活動が活発になり、たくさんの元気な報告が聞こえてくるようになりました。今回は3支部の様子を紹介します。来年度はみなさんも始めてみませんか。

〈組織活動推進会議〉

くらぶコミュニティ くらコミ

機関会議（支部方針に沿って裁量権を持つ集まり）の一つです。くらコミは支部運営委員会が主催します。4月から11月にかけて拡大に取り組み、12月にまとめ集会を行います。



料理講習会



あみーか



今年度は11支部で行いました。それぞれが考えたチラシまきや展示説明車あみーか、拡大イベントなどの拡大活動を行い、仲間づくりをすすめました。



試食会

手稲支部 くらコミ稲穂・金山



支部が決めた拡大の重点地域に住んでいるということで、「拡大を手伝ってもらえない？」と支部の担当理事から電話をもらい、2022年の春に結成しました。その頃はまだコロナ禍だったので、手稲区金山の公園で待ち合わせをして初めて会いました。同じ支部の組合員でしたが、初対面で少し緊張していたのを覚えています。これまで春と夏にチラシまきやあみーかなどを行い、2024年は料理講習会を2度行い加入につなげることもできました。

現在、月に一度のペースでメンバーの自宅に集まりお店さながらのカフェラテに舌鼓を打ちながら、くらコミイベントの計画や料理講習会の試作、各々の介護の話などを行っています。あらためて組合員同士のつながりの大切さを実感しています。（加藤 礼子）



組合員外2人が参加。野菜の重ね焼き&みたらし団子づくり



拡大活動だけでなく、いろんな話をする仲に

くらぶラボ

くらボ

支部運営委員会と連携して活動する機関会議です。地域の組合員が集まり、食（消費材）を中心とした交流や企画で、生活クラブ運動の意義が実感できる場をめざします。

※ラボ＝ラボラトリーの略。研究室、実験室を意味します



今年度は14支部で開催しました。それぞれが趣向を凝らした企画で消費材を試食し、生活クラブを話題にした楽しい集まりを行いました。組合員が集まる新たな場です。組合員なら誰でも大丈夫。来年度は自分で、もしくは班で、くらボを作ってみませんか。また、近くのくらボに参加して、生活クラブを知る機会にしましょう。

白石支部 ピリカ



10年前、空き家を譲り受けて、地域の方が集える場所としてカフェピリカを開きました。子ども食堂や学習支援、サークルなどに活用しています。

班会で昔の話になると、「班長会での豚肉調整などは大変だったけど、組合員同士の交流は楽しかったね」「今はとても楽になったけど、交流が減って寂しいよね」という声もありました。そんな時、支部の委員から「組合員がゆる～くつながるくらボを、カフェピリカでしませんか」と声をかけられ、班のメンバーの「おもしろそう」の一声で始めることにしました。

初回イベントは2022年6月に海苔巻きづくり。試食をしながら消費材の使い方等、おしゃべりで盛り上がりました。世代が異なる人との交流は、とても新鮮でわくわくします。ゆるくつながりながら楽しく過ごせる時間が嬉しいです。（牧野 満子）



食事をしながらおしゃべりするのを楽しみ



夏休みには子どもたちも一緒にパン作り



同じ消費材を食べている者同士、話がはずみます

南支部 hygge (ヒュッグ)



ヒュッグはデンマーク語で「リラックスして自分らしく過ごせる時間」を意味する言葉です。そんな居心地の良い集まりをめざして2024年7月にスタートし、12月までに6回開催しました。くらボでは毎回、生活クラブのカatalogを見ながら「何を作る？」と相談して企画をし、載っているレシピをもとに調理しています。作ってみると簡単ですごく美味しい!! と感激するものばかり。消費材の良さを再確認しつつ、家での定番メニューも増えています。買ったことのなかった牛肉やケーキがあまりに美味しくて、それから注文するようにもなりました。調理はササッと終わらせてゆっくり会話も楽しんでいます。毎回美味しく楽しくてやめられない集まりです。好きなときに参加できるので、気軽にいらしてください。（谷江 彩也子）

西支部

着楽らぶ (きらくらぶ)

「月イチ拠点」という組合員が集まる場で、支部担当理事の片桐さんから着付けを教えてもらい、一人で着られるようになりました。着物を着てランチなどに出かけると、友人から着付けを教えて欲しいと言われるようになり、2024年春にサークルを立ち上げました。

秋には中島公園で撮影会、着物や小物などを譲り合ったり着物リサイクルのイベントに行ったりして楽しんでいます。わくわくまつりのサークル体験では他支部の方とも出会い、仲間が増えてとても嬉しいです。

西野第二町内会館にて月2回、月・水曜の午前に活動中。着物を持っていなくてもお貸しするので、遠慮なさらず見学に来てください。
(藤谷 綾子)



Instagramもやっています
@ KIMONO_KIRACLUB



わくわくまつりで出会った
2人も参加

仲間と一緒に楽しさ倍増！ サークル活動

サークルは、組合員が自主性・自発性を発揮するもうひとつの組合員活動です。サークル登録は3月と9月で、現在 55 のサークルが支部と関わりながら活動しています。

小樽支部

おさんどん

2012年に結成し、月に1回集まって消費材を使った料理を作り食べています。コロナのために活動を休止していましたが、2024年から再開しました。戸別配達エリアではない班のみの地区で、平均年齢65歳のメンバー6人で活動しています。みんな近所に住んでいるため、町内会館が会場です。

5月のメニューは、きのこの甘酢炒め・生あげの甘辛煮・サツマイモの蒸しケーキ。6月は、餅米入り炊き込みご飯・はんぺんのふわふわ焼き・切り干し大根のサラダ。久々に会ったので近況などを話しながら調理して、すべてお持ち帰りしました。高齢の家族の食事に頭を抱えていた私にちょうど良いメニューでした。

みんなで楽しく過ごせるのはもちろん、自宅で食べきれない食材を持ち寄り無駄も減らせて一石二鳥。これからも続けていきたいです。

(長谷川 美佐子)



生あげの甘辛煮



【材料(2人分)】

- ・生あげ…1袋(3個入)
- ・片栗粉(衣用)…適量
- ・なたね油…少々
- 【A】
 - 醤油…大さじ1と1/2
 - 素精糖…大さじ1
 - みりん風醸造調味料…大さじ1
 - 水…60ml

【作り方】

- ① Aを合わせておく
- ② 食べやすく切った生あげに片栗粉をまぶし、油でカリッと焼く
- ③ ②にAを加え、とろみがついたらできあがり

生活クラブ福祉基金 助成先団体紹介

「生活クラブ福祉基金」は意志ある組合員の毎月 100 円の拠出で、生活クラブがすすめる福祉事業・活動に使われています。また、地域で福祉活動を広げている団体に助成しています。2024 年度に助成した 13 団体から、今回は 3 団体を紹介します。

居場所から広がる地域づくり

栄ヶ丘地域連携創造倶楽部

代表 安田 康司さん

町内会の子ども会として学習支援や子ども食堂などの活動をするうちに、他の町内会の子も来られる場になりたいと思い、2022年4月に団体を設立しました。

札幌市東区の集会施設である「栄ヶ丘会館」で月に1回、子どもたちに勉強する場と食事を提供しています。勉強をしたあとはボードゲームで遊んだり大人のお手伝いをしたりと、各々がやりたいことをやりながら、学年や世代の壁を超えて交流を楽しんでいます。子ども食堂の食材は地域住民の寄付やフードバンクなどで賄い、20人ほどのボランティアが活動を支えてくれます。このボランティアメンバーでもある地域住民が自由に集まってお酒を飲み、楽しく過ごす「呑み処 栄ヶ丘」という新たな試みも始めました。子どもから高齢者まで誰もが参加できる、ほっとひと息つける場となっています。

助成金は、活動の開催費用に充てました。資金繰りは大変ですが、これからも地域の人々が自然と助け合い誰もが気軽に立ち寄れる居場所、互いの顔がわかる地域づくりをしていきたいです。

(聞き手／五十嵐)



子どもたちの応援団でありたい

ワーカーズ・コレクティブまどろり

代表理事 野口 洋子さん

北星学園女子中学高等学校 スミソ寮の食事を、土日含め毎日3食作っています。2004年、当時の校長先生と事務長が組合員だったことで、親許を離れて勉強や部活などを頑張る寮生のために消費材で食事を作ってほしいとの打診があり、まどろりを設立しました。12年からは寮生だけでなく、通学生にも弁当を販売しています。学校から、東日本大震災で避難してきた転校生にお弁当を作ってほしいと頼まれたことがきっかけです。今では職員からの注文もあり、100個以上を作っています。戻ってきた弁当箱に生徒からメッセージが添えられていることもあり、励みになります。助成金では弁当箱を購入しました。現在、まどろりのメンバーは19人。私たちは食を通して子どもたちの生活を応援したいと思っています。

事業の継続を考えると23年に労働者協同組合の法人格も取得しました。これからは年齢にあつた働き方を考え、大量調理に役立つ器具などの導入も検討していきます。生活クラブの消費材を生徒に食べさせたいという先生たちの思いで始まったまどろりを、これからも続けていきたいと思っています。(聞き手／福井)



まどろりは、イタリア語でお母さんたちの意

訪れた人を温かく迎える居場所

NPO法人ちいさなおうち

加藤 恵子さん

札幌市西区平和で「シニアサロン」の「」を開いています。近隣の人が気軽に立ち寄れる場所をつくりたいとの思いで、2019年から始めました。学習会や簡単クッキングなどのミニイベントを開催することもありますが、普段は手芸をしたりお茶を飲みながらのんびりしたり、過ごし方は自由です。2023年6月からは「ふらつと朝ごはん」を月1回おこなっています。この辺りは高齢化が進み、ひとり暮らしの方も多くなりました。たまには誰かと一緒に食べたいという時に来てもらえたら嬉しいです。



丁寧に調理した和・洋の朝食

ロックミシンや職業用ミシンなどを使用できる、ミシンカフェもおこなっています。老若男女さまざまな人が市外からも訪れ、作業をしながらだとリラックスできるの自分の上話を始める人などいて、こういうニーズもあるのだと驚きました。

助成金で、玄関前の手すりや看板を設置しました。毎冬、滑りやすくて危険だった

のでとても助かっています。壊れていた看板も新しくなり、明るい雰囲気になり感謝しています。

(聞き手／敦賀)



information

発行 生活クラブ生活協同組合 札幌市厚別区大谷地東1丁目4-15 TEL 011(887)8891 FAX 011(887)7226
発行日 2025年2月20日 編集 広報委員会 / W・C・O・P・L・A・N・S・E・P・O

2025年度 支部大会日程 (2/10 現在)

支部	開催日	場所
中央	3/7 (金)	札幌エルプラザ
西	3/8 (土)	山の手会館
いしかり	3/22 (土)	花江北コミュニティセンター
手稲	3/18 (火)	生活クラブ第1センター
小樽	3/15 (土)	小樽市民センター
白石	3/18 (火)	白石区民センター
豊平	3/19 (水)	豊平区民センター
南	3/15 (土)	南区民センター
北広島	3/15 (土)	生活クラブ館・北広島
厚別	3/22 (土)	生活クラブ本部 A 会議室
清田	3/20 (木)	清田区民センター
恵庭	3/21 (金)	いくみ会館
北	3/15 (土)	北区民センター
東	3/12 (水)	伏古記念会館 1階ホール
北斗	3/14 (金)	篠路コミュニティセンター
江別	3/12 (水)	野幌公民館
岩見沢	3/22 (土)	岩見沢友の家
釧路	3/23 (日)	釧路町富原大通会館

★日程は変わることがあるので、支部機関紙等で確認してください

1月号 新春クイズ の答え

共同購入の輪

A	B	C	D	E	F	G	H	I
キ	ヨ	ウ	ド	ウ	コ	ウ	ニ	ユ
ウ	ノ	ワ						

厳選なる抽選の結果、新春クイズ当選者5人が決定しました。
(応募総数 103 通)



杉山 幸子(東) 清川 桃子(北斗) 高橋 節子(北広島)
吉田 敬子(いしかり) 蒲生 亜希子(白石)

石けんカフェ

日時 3月26日(水) 10:30 ~ 12:30

場所 生活クラブ本部 2階 調理室

内容 委員会の活動報告の他、つけ置き洗いの実演や粉石けんを使った洗濯などを伝えます。おしゃべりタイムで、「わたしの石けんライフ」を語り合ひましょう♪

ニュース
3月1週

主催 石けん運動委員会

シネサロンのお誘い

日時 3月26日(水) 16:00 ~ 17:30

場所 カフェ・ランバン2階 (札幌市中央区南3西5)

内容 シアターキノの支配人中島ひろみさんを囲んで、同じ映画を観たもの同士、楽しくお茶を飲みませんか。

ニュース
3月1週

主催 文化委員会

福島原発事故から14年

原発と核ゴミを考える 3.2 集会

日時 3月2日(日) 13:00 ~ (参加 1,000 円)

場所 かでる 2.7 4階大会議室 (札幌市中央区南2西7)

内容 国は原発再稼働を推し進め、高レベル放射性廃棄物の選定調査を北海道で行っています。講演は龍谷大学大島教授による「原子力政策の反転と核ゴミ処分」。

主催 泊・核ゴミ NO! 道連

問合せ 生活クラブ本部 TEL 011(887)8891

<https://www.hokkaido-seikatsuclub.coop/>



お弁当づくりがきっかけ

釧路支部 今野 知賀子

学生時代にお弁当作りが苦手で、いつも購買のパン頼みだった私。高校生になる長男にお弁当を持たせなければいけなくなり、これは加工食品に頼るしかない? でも添加物だらけの物を入れたくないと悩んでいた時に、友人の紹介で生活クラブを知りました。

最初はお弁当の隙間を埋める物だけを購入していましたが、平田のひき肉を初めて食べた時、市販品とは味も食感も全然違うことに本当に驚きました。さらに調味料やドレッシング類、そして意外にもちくわと切り干し大根の美味しさにハマってしまい欠かせない食材に。今では飼育猫の缶詰まで購入し、猫の安心安全を追求するようになった自分に笑っています。長男はすでに21歳、次男も高校を卒業して自炊生活を始め、仕送りには生活クラブのちくわを欠かさず入れます。お弁当から始まった生活クラブのある暮らしは、今では家族を繋ぐ大切なものとなっています。

組合員のエッセイを募集します。400字程度。テーマの指定はありません。本部川瀬まで、ファックスか業務便で送ってください。



道産国産材を配合した紙を使用しています